



“高考食谱”来了 8条饮食法则送给考生

□ 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

临近高考,饮食方面有哪些注意事项?一起看专家推荐的科学“高考食谱”。

备考饮食宜清淡

老话说,思伤脾。这话听起来挺玄,实际上符合科学道理:人在集中精力思考或精神压力巨大时,植物性神经的功能受到抑制,消化道的血液供应也会减少,消化吸收功能就可能受影响。

在各种食物中,给消化系统带来较大压力的是富含蛋白质和脂肪的食物。

少吃蛋白质、脂肪、升糖食物

蛋白质类食物需要较多的胃酸和蛋白酶,氨基酸被吸收之后的后期处理也最复杂,所以吃

高蛋白食物给胃和肝脏带来的压力都比较大。

脂肪多的食物排空慢,还需要较多的胆汁来帮助。

升糖指数高的食物也不利于大脑思考。精白细软的主食以及各种甜食,易造成血糖快速升高,是导致餐后困倦状态的原因之一。

多吃淀粉、蔬果

淀粉类食物和各种熟蔬菜比较容易消化,而且从后期代谢来看,肝脏的负担也比较轻。也就是说,压力越大,越需要吃清淡简单的食物。

多补充磷脂、水溶性维生素

补充大脑活动所需的营养成分,以水溶性维生素和磷脂最为重要。

蛋黄、大豆补磷脂

磷脂是与记忆有关的神经递质乙酰胆碱的合成原料,在蛋黄、大豆中最为丰富。

杂粮、薯豆补维生素

维生素中最要紧的是维生素B₁,在人体中的储存量最小,几天不足就可能影响学习效率。因此,适当吃些全谷杂粮、薯类、豆类来补充B族维生素很重要。

同时,这些食物的血糖反应比较低,有利于长时间稳定精力和情绪,保证学习效率。

增加矿物质摄入

另一些有助于稳定情绪的营养素是矿物质。减少钠的摄入,增加钾、钙、镁的摄入量,有利于保持情绪沉稳平和。

多吃蔬果、酸奶

多吃蔬菜和水果最有帮助,特别是富含镁的各种深绿色叶菜和富含钙的酸奶,对减轻压力最为有益。

在需要长时间集中精力时,除了调整食物品种,还可以减少正餐食量,两餐之间适当加餐。

避免加工食品

备考期间,尽量避免吃过多加工食品,因为其中的香精、色素等成分可能对情绪造成不良影响。

备考期间的8条饮食法则

1. 一日总能量略低于平日水平。
2. 烹调方法清淡,不用煎炸烧烤,烹调油适当减少。
3. 增加蔬菜供应量,特别是

各种绿叶蔬菜。

4. 主食总量下降,适当增加全谷、薯类的比例,保持血糖稳定,并供应充足的B族维生素。但如果平日很少吃豆类、薯类等,不宜一次吃太多,避免肠道胀气或消化不良,宜少量添加,循序渐进。

5. 午餐、晚餐七八成饱,避免影响饭后的学习。两餐间少量加餐,以水果、酸奶为宜。

6. 尽量少吃各种甜食和含香精色素的加工食品。

7. 严格预防食物过敏和食物中毒,不吃来源可疑和以前没吃过的食物。

8. 如果食欲不振或消化功能下降,宜供应助消化药物和复合维生素。

健康营养的食品有哪些?

在过去几年里,互联网上充斥着“超级食品”的话题。

其实,不仅仅是水果和蔬菜,任何含有维生素、能补充营养、对身体有益的食物,都是超级食品。这些食品有的可以帮助增强抵抗力,有的可以预防和对抗疾病,甚至对抗某些癌症。有的可以延缓衰老。

花椰菜 花椰菜含有类胡萝卜素,可以帮助人体清除有害物质。它还含有大量的萝卜硫素,具有杀死原发性癌细胞的作用。

德国泡菜 富含乳酸、维生素A、B、C、矿物质和纤维素。其发酵过程中产生的细菌,产生了高水平的花青素、维生素K和排毒化合物。

菠菜 不仅富含铁质,而且能提供丰富的维生素K,有益于消除血液凝块、增强骨骼。

大蒜 富含锰、维生素C、维生素B6、硒和纤维,在烹饪和医药中使用了几个世纪,可以帮助降低胆固醇和血压,是有效的“血液清洁剂”。

草莓 它含有纤维素。科学家认为,纤维素有可能阻止宫颈癌和结肠癌的生长。下次当你选择冰淇淋口味时,这也许是选择草莓的好理由。

苹果 含有槲皮素,一种抗氧化剂,可以降低患肺癌的风险。还含有许多维生素,包括抗坏血酸、维生素C和钾。

牛油果 含有大量的健康脂肪,不仅能让人减肥,还能帮助身体吸收其他有益的营养。牛油果油也是更健康的油类替代品。

香蕉 是合理的白糖替代品,其优质纤维有助于调节体重增长。

菠萝 含有大量的膳食纤维、维生素C和蛋白酶,除了有助消化,还能降低胆固醇,对免疫系统有显著的强化作用。

黑巧克力 可以降低血压、减少炎症,如果每天适量吃一些,甚至有助于减少非致死性中风和心脏病的发病几率。

扇贝 不是每个人都适宜吃,但它富含蛋白质和维生素B₁₂,对心脏和血管有好处。

鲑鱼 不仅含有丰富蛋白质,还含有人每天所需的、有益心脏的omega-3

脂肪酸。鲑鱼的钾和硒元素,有益于加强甲状腺功能。

红薯 含有大量的维生素A、C、纤维、钾和类胡萝卜素,类胡萝卜素已被证明有助于治疗某些类型的癌症。

番茄汁 番茄红素有益心脏健康。番茄汁含有大蒜、洋葱和其他富含维生素的香料,也有同样的功效。

日本青豆 富含植物蛋白质、纤维、叶酸和降低胆固醇的植物甾醇。

橄榄油 富含对心脏有益的不饱和脂肪,而且每颗大橄榄的热量只有7卡路里。

燕麦片 营养丰富、对心脏有益、易于消化,不仅能满足你一天所需,而且比普通谷类食品有更长时间的饱腹感。钢切燕麦最好,因为它是直接切碎而非碾压而成,加工较少。

鸡蛋 一枚鸡蛋含有6克蛋白质,热量却只有72卡路里,难怪被推荐为减肥良方之一。

蓝莓 含有抗氧化剂,可减少自由基对人体的潜在危害,而且能增强脑力,提高学习、运动等精细技能,调节血糖,甚至可减缓老年痴呆症的病情。

西柚 多吃可增强免疫力、补充维生素C,让心脏更健康,还可以预防老年痴呆症,降低胆固醇,甚至能对抗乳腺癌。

椰菜 富有纤维素、抗氧化剂,能降低胆固醇。

巴西莓 含有大量的花青素、抗氧化剂,有助于血液循环。

核桃 核桃富含Omega-3脂肪酸,可以改善记忆力和协调性。仅7颗核桃仁,就可以提供人每天所需的Omega-3脂肪酸和α-亚麻酸。

胡萝卜 不仅有利于视力,还可以改善、修复皮肤,调节血糖。它包含的类胡萝卜素,已被证明可预防癌症。

猕猴桃 富含维生素C,对免疫系统有益,也已被证明可以减缓哮喘等疾病。

糙米 它的镁和其他维生素的含量比白米高。但无论如何,糙米和白米之间的营养差异几乎可以忽略不计。就像所有碳水化合物一样,不应过量食用糙米。

姜 不仅是东亚菜肴的风味添加

剂。也是全球最健康的食品之一。它能抗炎、治疗恶心、疼痛,甚至防治某些疾病。

开菲尔发酵饮料 这是一种发酵乳制品饮料,虽然在俄罗斯流行了几个世纪,但直到近年才开始广泛使用。它的益生菌含量极高,意味着有强大的消化功用。

咖啡 咖啡含有抗氧化剂和咖啡因,适量饮用可以防止类似帕金森等心血管疾病。

海藻 既富含营养物质,又极低卡路里。正因如此,许多西方公司尝试将它加入到面包、薯片和汤等食品中,以便向更多人介绍这一超级食品。

石榴 富含抵抗疾病的抗氧化剂,还能改善血液循环。石榴纤维含量高,也有助于消化。

小扁豆 富含维生素和植物性蛋白质,一杯煮熟的小扁豆能提供给我们每天所需的一半叶酸和硫胺素,对糖尿病患者也有好处。

洋葱 可刺激胃酸分泌,增强食欲。含有植物性杀菌素,因而有很强的杀菌能力,还有助于保护心血管、神经系统、降血脂。

蜂蜜 古埃及人发现蜂蜜有抗菌消炎功能。现代人则证明它能避免白细胞减少,还具有食用和药用价值。

姜黄 事实证明,姜黄素是姜黄中的活性成分,有多种药用价值。人们对其功效是如此着迷,以至于把它放在几乎所有的东西里,包括咖啡。

木瓜 拥有抗阿米巴特性等消化功能,有助于加强肠道功能,对抗引发疾病的自由基。它还富含重要的黄酮类化合物,帮助我们的身体对抗癌细胞,防止口腔蛀牙。

甘蓝 富含葡萄糖苷,能对抗癌症,为身体排毒,而且非常美味。

腰豆 营养丰富,含有抗氧化剂、铜、叶酸、铁、镁、锰、钾和锌等等,还富有维生素、矿物质和蛋白质。

沙丁鱼 营养丰富,只需要一点点,就可以提供人们每天所需的维生素D和Omega-3脂肪酸。(南方都市报)

吞拿鱼 富含Omega-3,低脂肪,是很好的饮食选择。



核桃补脑的说法由来已久,依据是核桃的形状跟大脑有相似之处,根据“以形补形”的思维,也就臆想出了补脑的功效。对于核桃补脑,许多商家宣称核桃中的欧米伽3多不饱和脂肪酸有助于大脑发育,实际上也是不正确的。

核桃中的欧米伽3多不饱和脂肪酸含量并不高。跟芥花籽油(即双低菜籽油)相比,也只是“稍胜一筹”而已。核桃的油脂中,绝大部分是亚油酸,也就是欧米伽6。常见植物油中欧米伽6含量较高,建议降低它在多不饱和脂肪酸中的占比。芥花籽油虽然欧米伽3少一些,但欧米伽6很少,所以欧米伽6和欧米伽3的比例比核桃油更为优越。

同时,核桃油中的欧米伽3是亚麻酸(ALA),而通常说的“对大脑发育有益”的欧米伽3是DHA和EPA。亚麻酸在体内转化为DHA和EPA只是理论上的可能,实际的转化率非常低。

即便是DHA和EPA,所谓的“对大脑发育有益”也只有很初步的结论,并没有靠谱的科学证据。

除了脂肪含量高,核桃中的其他成分也没有特别之处。(报摘)

核桃虽营养丰富但补脑只是臆想